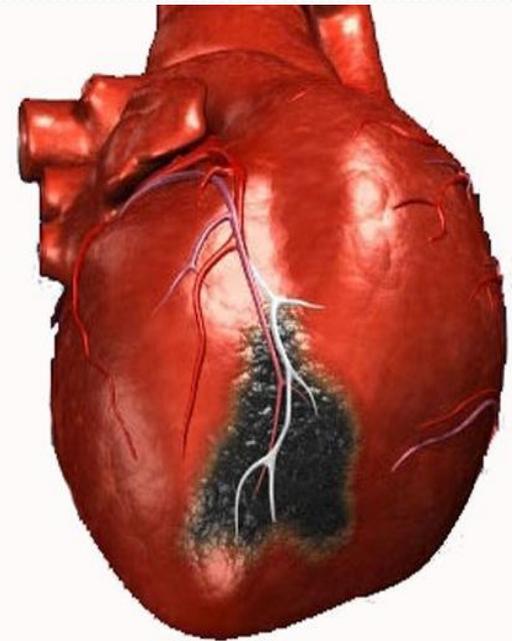


**Физическая и психологическая
реабилитация пациентов после
перенесенного инфаркта
миокарда, роль медсестры**

инфаркт миокарда

экстренное
состояние
обусловленное
повреждением и
некрозом участка
сердечной мышцы в
результате
нарушения
кровоснабжения



Инфаркт миокарда -- заболевание полиэтиологическое.

В его возникновении
несомненную роль играют
факторы риска

Гиподинамия
чрезмерное питание
увеличенный вес
стрессы ,вредные привычки



Основные симптомы



- длительная интенсивная сжимающе-давящая боль за грудиной в области сердца, может отдавать в руку, шею, спину или область лопаток;
- боль не проходит после приема нитроглицерина;
- бледность кожи, холодный пот;
- обморочное состояние
- страх смерти

1 Этап реабилитации

Стационарный

ликвидация острых проявлений и клиническое выздоровление



Цель физической реабилитации

Мобилизация двигательной активности больного: адаптация к простым бытовым нагрузкам; профилактика гипокинезии



Формы ЛФК

Лечебная гимнастика, дозированная ходьба, ходьба по лестнице, массаж



2 Этап реабилитации

Послебольничный
(реадаптация): в
реабилитационном центре
или санатории, поликлинике



Цель физической реабилитации

Расширение резервных
возможностей сердечно-
сосудистой системы,
функциональных и
резервных возможностей
организма. Достижение
максимальной
индивидуальной физической
активности. Подготовка к
физическим бытовым и
профессиональным
нагрузкам



Формы ЛФК

Лечебная гимнастика.
Дозированная ходьба,
ходьба по лестнице. Занятия
на тренажерах общего
действия (велотренажер и
др) Элементы спортивно-
прикладных упражнений и
игр. Массаж. Трудотерапия



3 Этап реабилитации

Поддерживающий
(реабилитация, в том числе восстановление трудоспособности):
кардиологический диспансер, поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер

Цель физической реабилитации

Поддержание физической работоспособности и ее дальнейшее развитие.
Вторичная профилактика

Формы ЛФК

Физкультурно-оздоровительные формы гимнастических упражнений, спортивно-прикладные и игровые.



Этой бабуле 72

Практически каждый день, она прогуливается на спортивную площадку и тренируется.

Влияние вредных привычек

Опыт длительных наблюдений свидетельствует о том, что прекращение курения позволяет снизить смертность в течение следующих нескольких лет более чем вдвое. Потенциально это наиболее эффективное мероприятие из вторичной профилактики; следует приложить значительные усилия для отказа от курения. В острой фазе заболевания большинство пациентов не курят, в течение периода восстановления им нужно помочь преодолеть вредную привычку. Возобновление курения нередко отмечают по возвращении больного домой, поэтому во время периода реабилитации он нуждается в поддержке и советах.

Диета

- Представляет собой полноценную диету с ограничением потребления поваренной соли и жидкости.
- ограничением веществ и напитков, возбуждающих деятельность ЦНС и сердечно-сосудистой системы и раздражающих почки (алкоголь, крепкий чай и кофе, острые, соленые закуски и приправы).
- Приемы пищи должны быть регулярными, небольшими по объему и частыми (не реже 5-6 раз в день)
- Калорийность рациона на госпитальном этапе низкая и постепенно увеличивается при переходе на следующий этап реабилитации

Продукты питания

рекомендуется

- продукты, содержащие магний и калий: чернослив, орехи, свекла, картофель, гречка, капуста, цитрусовые, морская капуста, арбузы.
- отварная рыба, курица, нежирные сорта мяса
- овощной бульон
- кисель
- нежирные молочные продукты
- каши
- хлеб и хлебобулочные изделия лучше выпечки предыдущего дня, подсушенный или в виде сухарей
- супы преимущественно вегетарианские из круп, овощей
- блюда из круп и макаронных изделий

не рекомендуется

- очень холодная и очень горячая пища
- жирные сорта мяса, рыбы
- газированные напитки, виноградный сок, свежий хлеб.
- жареную, соленую и острую пищу
- редька, капуста, редис
- шоколад, крепкий чай, кофе
- сократить количество продуктов, содержащих холестерин и животные жиры.
- соль и сахар: снизить количество

Мы – то, что едим...

Психологические проблемы

Большинство больных перенесших инфаркт миокарда чувствует страх и не уверенность. Это обычные реакции- не позволяйте плохому настроению вывести себя из строя! Настроение со временем улучшится вместе с восстановлением здоровья. Не теряйте мужества!



Рекомендации по улучшению настроения и выработке позитивного отношения

Поднимайтесь каждое утро из постели и делайте обычный утренний туалет, одевайтесь. Не оставайтесь в постели на целый день.



Старайтесь каждый день гулять на свежем воздухе!



Ежедневная умеренная физическая нагрузка поможет
восстановить запасы энергии и чувствовать себя

более здоровым



Поделитесь своими чувствами с близкими (с семьей, друзьями), дайте им возможность поддержать Вас!
Наслаждайтесь добрым обществом друзей (в умеренных масштабах, чтобы не утомить себя).



Хорошо отдыхайте - полноценный ночной сон очень важен! Плохой сон делает Вас уставшим и раздражительным на весь последующий день.

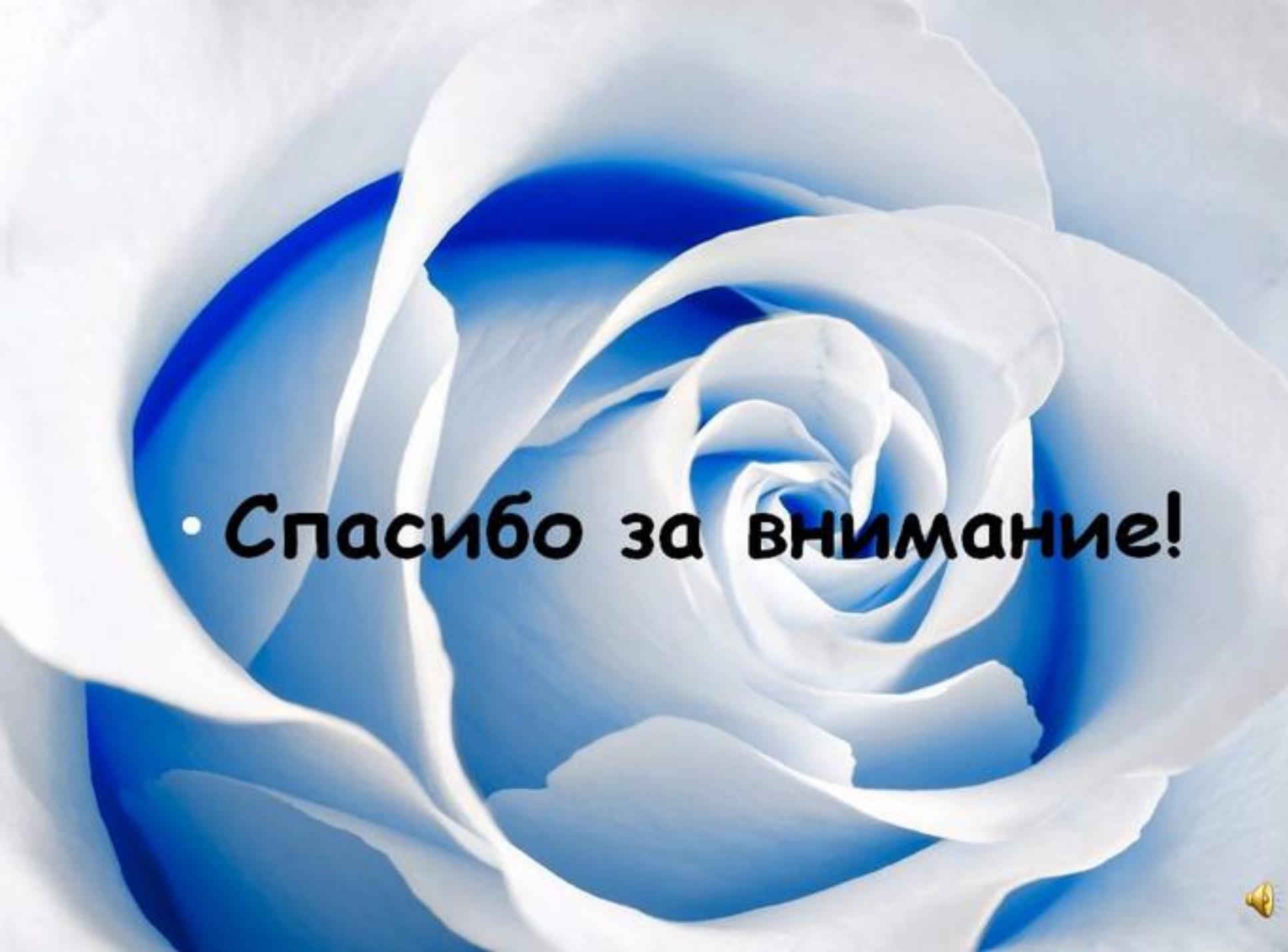


Если у Вас возникнут вопросы о своем здоровье, без колебаний задайте их своему врачу! Получив ответы на свои вопросы, Вы будете меньше беспокоиться и избежите существенного стресса и чувства неуверенности.



ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ САМИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПОВТОРЕНИЯ ИНФАРКТА СЕРДЕЧНОЙ МЫШЦЫ?

- *Сделайте свой стиль жизни более здоровым.
Следует знать, каковы факторы риска возникновения инфаркта сердечной мышцы и как их уменьшить.
- *Регулярно принимайте лекарства, которые Вам выписал врач.
- *Регулярно посещайте врача (семейного врача, кардиолога).



• **Спасибо за внимание!**

